



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

**CORSO DI FORMAZIONE
PER OPERATORI
IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE**

TESI FINALE

*L'approccio energetico al trattamento
manuale: Shiatsu e Craniosacrale a
confronto.*

RESP. DELLA FORMAZIONE

Dr. Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Silvia Fabris

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2011-2014

L'APPROCCIO ENERGETICO AL TRATTAMENTO MANUALE: SHIATSU E CRANIOSACRALE A CONFRONTO

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1: LA STRAORDINARIA INTUIZIONE DI UN PRINCIPIO OLISTICO

- 1 L'osteopatia del Dott. Still e il concetto di "Unità di funzione"**
- 2 Il modello energetico della Medicina Tradizionale Cinese: "La tela senza tessitore"**

CAPITOLO 2: IL LEGAME NECESSARIO TRA ORGANISMO ED AMBIENTE

- 1 Il rapporto interdipendente tra struttura e funzione**
"La struttura governa la funzione"
Il tessuto connettivo è un "intelligente" modello di continuità
- 2 I Cinque Elementi riflettono organi e visceri umani**

CAPITOLO 3: L'ASSOLUTA FIDUCIA NELLE PROPRIE RISORSE INTERIORI

- 1 L'autoguarigione secondo Still**
- 2 Il riequilibrio energetico**

CAPITOLO 4: L'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE INTERIORI: IL RITORNO ALLE ORIGINI

- 1 Il Respiro Primario secondo Sutherland**
L'Impulso Ritmico Craniale
La Marea Media
La Marea Lunga
- 2 La Matrice Originaria**
- 3 I Tre Tesori del Corpo-Mente-Spirito: Ki, Shen e Jing**
- 4 Il pensiero senza pensiero**

CAPITOLO 5: LA MEMORIA CELLULARE E LA NOSTRA COSCIENZA

- 1 La memoria dell'universo: il Tai Chi To**
- 2 Storia dell'embrione: la memoria della cellula**

CAPITOLO 6: IL PERCORSO VITALE TRA FISICA ED ENERGETICA

- 1 I tre diaframmi: i Dan Dien**

- 2 **La Spirale energetica**
- 3 **Piccola e Grande Circolazione: il "guscio" energetico**

CAPITOLO 7: COME "TRASFORMARE" UN TRATTAMENTO MANUALE IN UNO ENERGETICO

- 1 **La fiducia nell'invisibile**
- 2 **La necessità di un radicamento**
- 3 **L'importanza della "centratura"**
- 4 **L'alchimia del Cuore**
- 5 **L'intento senza volontà**
- 6 **Una nuova esperienza: le frequenze delle Maree**

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA

Per me c'è solo il viaggio su strade che hanno un cuore, qualsiasi strada abbia un cuore. Là io viaggio, e l'unica sfida che valga è attraversarla in tutta la sua lunghezza. Là io viaggio guardando, guardando, senza fiato.

Carlos Castaneda

RIASSUNTO

L'idea di questa tesi nasce a partire dallo studio di alcune discipline bionaturali, manuali ed energetiche. In esse, nel corso degli anni, ho scoperto molti elementi comuni, pur nell'apparente diversità di linguaggio e cultura. Mi riferisco in particolar modo allo shiatsu, al qigong, al tai chi, che ho cercato di accostare alle più recenti tecniche dell'osteopatia e in particolar modo del craniosacrale. Ognuna di queste metodologie è basata sugli stessi principi: la concezione del corpo umano come organismo vivente e dinamico che funziona in base ad un principio olistico, indissolubile nella sua complessità Corpo-mente-spirito e la possibilità che tale complessità possieda intrinsecamente la capacità di autoguarirsi, attingendo alle proprie innumerevoli e profonde risorse interiori. Tali principi si basano sulla possibile esistenza di un'origine comune che collega microcosmo e macrocosmo e che si esprime attraverso forze presenti da sempre nell'universo della creazione. In questo senso è possibile accumunare le differenti definizioni di Matrice Originaria, secondo i principi del craniosacrale, a quelle del Wu Chi, che esprime le forze polari dello Yin e dello Yang, secondo i principi del Tao. Allo stesso modo la figura dell'operatore del benessere deve potersi distinguere da quella del medico tradizionale allopatico, principalmente perchè non agisce nella necessità di guarire dalle malattie, ma offre il suo sostegno per facilitare il benessere e promuovere le risorse interiori di autoguarigione. Nel suo agire l'operatore deve poter contare, non solo sulla conoscenza delle tecniche manuali, ma anche sulla propria capacità di essere un sostegno equilibrato, radicato e amorevole, per poter agire sulla base di un intento chiaro e mai coercitivo. In questo modo l'operatore diventa un tramite per il percorso personale del ricevente, poichè è in grado di modularsi e sintonizzarsi sulle innumerevoli frequenze e linguaggi espressi dal Corpo-mente-Spirito. E tutto ciò che può scoprire è una strada che può portare alla scoperta di sè e di tutte quelle forze misteriose e affascinanti che riconducono all'origine della creazione.

INTRODUZIONE

Gli anni '70 hanno rappresentato un momento di importanza cruciale per il mondo intero. Il fermento culturale, politico, filosofico e sociale che si respira in quegli anni non ha precedenti nella storia del secolo scorso e, tra le innumerevoli conseguenze che esso ha comportato, ha innescato un processo di messa in discussione di alcune teorie del passato e ha consentito l'apertura nei confronti di teorie e concetti innovativi. L'incontro con culture geograficamente distanti tra loro ha consentito l'evoluzione di nuovi sistemi di pensiero ed arricchito quelli già esistenti. Il più recente fenomeno della globalizzazione, pur tra mille contraddizioni, ha permesso la circolazione di informazioni come mai era successo nella storia umana. Ciò ha prodotto risultati eterogenei: da una parte l'omologazione di concetti, idee e tendenze, dall'altra la scoperta che determinate intuizioni di tipo filosofico o esistenziale, sembrano possedere caratteristiche sorprendentemente comuni pur provenendo da diversissimi e distanti ambiti culturali. L'impressione prodotta è che la "sostanza" di cui è fatto l'essere umano e le leggi che governano la natura e l'universo stesso, siano state comprese in modi incredibilmente simili.

Nel corso degli anni ho conosciuto e praticato tecniche manuali non convenzionali molto distanti tra loro in termini geografici e temporali: quelle relative alla Medicina Tradizionale cinese e allo Shiatsu, ma anche l'osteopatia, e la pratica craniosacrale. In realtà esse rivelano sorprendenti tratti comuni ed è per questo motivo che ho cercato di dimostrare che a volte le differenze sono solo apparenti o legate al peculiare linguaggio attraverso il quale si esprimono.

CAPITOLO 1: LA STRAORDINARIA INTUIZIONE DI UN PRINCIPIO OLISTICO

1 L'osteopatia del Dott. Still e il concetto di "Unità di funzione"

All'inizio del XX secolo le scoperte scientifiche di Einstein ed altri studiosi rivoluzionarono profondamente il modo di pensare l'uomo e l'universo stesso: le antiche categorie cognitive di Aristotele, la teoria filosofica di Decartes e quella scientifica di Newton avevano avuto il pregio di sottoporre il mondo ad una minuziosa ed analitica esamina, consentendo di scomporre le cose in dettagli sempre più piccoli ed accurati. Di contro, però, questo tipo di approccio impediva di cogliere gli aspetti complessivi e relazionali dei sistemi che osservava. La teoria della relatività invece ha il pregio di concepire l'universo attraverso un linguaggio di rapporti e connessioni piuttosto che di causa ed effetto lineari. Questa idea si è estesa a tutti gli ambiti culturali e scientifici ed ha permesso di vedere tali pattern anche nel corpo umano. Le tecniche corporee dell'ultimo secolo hanno cambiato la concezione dell'anatomia umana proprio perchè hanno modificato il modo di vedere il corpo stesso. E' sufficiente assistere ad un'operazione chirurgica per accorgersi che nel corpo vivo di un essere umano esistono elementi anatomici che generano un continuum tra le differenti componenti tissutali.

Tutte le discipline bionaturali considerano in modo olistico il corpo umano.

Il termine "olistico" significa che il corpo umano deve essere considerato un organismo biologico e quindi un'unità-totalità non esprimibile come il semplice insieme delle parti che lo costituiscono.

Alla fine del 1800 un medico americano, il Dr. Andrew Taylor Still, definisce il corpo come "*un'unità di funzione*" cioè come un insieme di fattori multipli e differenziati ma connessi in modo sinergico, armonico ed efficiente. Secondo il fondatore dell'osteopatia il processo di guarigione passa proprio attraverso il ripristino dei meccanismi di integrazione tra le differenti parti e livelli del nostro organismo.

2 Il modello energetico della Medicina Tradizionale Cinese: "La tela senza tessitore"

In Oriente il concetto di schema, rete, pattern è da sempre presente ed interiorizzato a tal punto da far parte dei concetti basilari del Taoismo. Per tale filosofia l'universo è concepito come una "tela senza tessitore" in cui nulla esiste e sopravvive isolatamente rispetto al resto, ogni cosa trova una sua spiegazione e collocazione. Questo significa che ogni aspetto del nostro essere è connesso con gli altri, in un insieme inscindibile di Corpo-Mente-Spirito.

Nella medicina tradizionale cinese i singoli elementi che compongono l'essere umano (Ki, Shen,

Jiing, Fluidi, Organi, Visceri, ecc.) esprimono forze energetiche sinergiche e definite che si manifestano attraverso fulcri e percorsi Energetici come i Meridiani e i Dan Dien. L'insieme di queste energie circolano in tutto l'organismo e a tutti i livelli, dal centro alla periferia, seguendo frequenze elettromagnetiche determinate e ritmi vitali ciclici.

CAPITOLO 2: IL LEGAME NECESSARIO TRA ORGANISMO ED AMBIENTE

1 Il rapporto interdipendente tra struttura e funzione

“La struttura governa la funzione”

Questa affermazione del Dott. Still promuove un legame tra struttura e funzione, creando di fatto uno stretto rapporto tra organismo ed ambiente. Il funzionamento del corpo umano rivela questo scambio continuo e dinamico fin dalla sua origine embrionale. Il processo di costruzione, demolizione e modificazione dell'organismo è legato quindi non solo al nostro programma genetico ma anche al rapporto con il mondo esterno.

Che la struttura determini la funzione è senz'altro evidente quando pensiamo ad esempio alla forma ed al materiale di cui è costituita la gabbia toracica: la solidità ossea delle costole, dello sterno e del rachide è in grado di proteggere un organo importante come quello del cuore, ma allo stesso tempo l'esistenza della cartilagine costale e delle artrodie sternali garantisce quella mobilità necessaria all'espressione ritmica del respiro polmonare.

Nell'ambito degli studi di antropologia fisica evoluzionistica le caratteristiche peculiari dell'essere umano sono spiegate proprio grazie al medesimo concetto. Secondo tali teorie nell'*homo sapiens* la possibilità di opporre il pollice alle altre dita della mano e quindi di manipolare con più attenzione e precisione gli oggetti, insieme al bipodalismo, contribuirono enormemente ad incrementare la materia cerebrale dell'encefalo umano.

La "tensegrità" è un principio scoperto ed analizzato solo di recente nella terapeutica occidentale ma permette di spiegare innumerevoli aspetti dell'"architettura umana". Per tensegrità si intende letteralmente "integrità di tensione", cioè quella capacità propria degli organismi viventi complessi di coniugare potenza a flessibilità, sostegno statico (compressione gravitazionale) e dinamicità libera (movimenti), il tutto seguendo una legge fondamentale della natura: massimo risultato con il minimo sforzo. Il concetto di tensegrità è applicabile a tutti gli elementi che compongono il corpo umano, da quelli macroscopici a quelli microscopici, ad esempio al citoscheletro della cellula che si comporta in modo simile al nostro apparato muscolo-scheletrico.

Ad esempio il rachide deve resistere alla compressione gravitazionale ed allo stesso tempo svolgere importanti funzioni legate alla dinamica dei movimenti. Per questo le singole vertebre sono dotate di dischi e mantenute in uno stato di pretensionamento per mezzo di legamenti, muscoli e tessuto connettivo. L'insieme di questi fattori consente dinamicità con il minore dispendio energetico possibile. La forma stessa di legamenti e muscoli, che si dispongono seguendo una geometria particolare e ripetuta dal più piccolo segmento al più grande, definisce un'architettura in grado di

assorbire tutti gli stress ed i traumi che provengono dall'ambiente.

Il tessuto connettivo è un "intelligente" modello di continuità

Uno dei modelli di continuità più interessanti da trattare nel corpo umano è il tessuto connettivo. Esso, con le sue peculiari caratteristiche di viscoelasticità crea una barriera ulteriormente protettiva e soprattutto in grado di trasmettere informazioni e nutrimento.

Lo possiamo immaginare come un vero e proprio sistema che unisce il nostro corpo senza soluzione di continuità a tutti i livelli della fisiologia e che lo attraversa a livello tridimensionale, dalle membrane encefaliche (tentorio, falce e dura madre), ai muscoli, articolazioni, tendini, ai visceri alle cellule. Se analizziamo la miofascia noteremo come essa si modifichi incessantemente nel corso della nostra esistenza modellando nel nostro corpo la postura e distribuendo l'energia attraverso linee di forza o di tensione. Da tutte queste osservazioni emerge quindi il fatto che esistono dei tessuti in grado di assolvere a determinate funzioni del corpo anche indipendentemente dalle connessioni neurologiche proprie del sistema nervoso centrale e che funzionano in base a dinamiche modellabili continuamente dagli stimoli esterni ad esso. E' come se noi possedessimo dei sistemi "intelligenti" che reagiscono attivamente anche senza l'apporto della centralina primaria.

2 I Cinque Elementi riflettono organi e visceri umani

Secondo la filosofia taoista il rapporto con l'ambiente è una condizione indispensabile per la sopravvivenza degli esseri viventi. L'equilibrio energetico dell'uomo è possibile solo a patto di seguire le leggi della natura. L'essere umano quindi deve comprendere e saper accogliere le forze naturali per poter accedere alla parte più autentica di se stesso. Per questo motivo l'essere umano è formato dalle stesse energie che costituiscono la Natura. Tali energie sono chiamate i *Cinque Elementi* o *Trasformazioni* e si trasmettono all'uomo sotto forma di energie fisiche, emotive e spirituali. Possono essere contattati attraverso i percorsi energetici dei Meridiani oppure dagli Organi o Visceri corrispondenti. Ad esempio l'Elemento Legno rappresenta le energie psichiche proprie della creatività e si manifesta attraverso i Meridiani di Fegato e Cistifellea, mentre è fisicamente rappresentato da tendini ed articolazioni. In generale ogni Organo, più che rappresentare l'organo nella sua accezione anatomica, ricopre una determinata funzione nel Corpo-Mente-Spirito. Allo stesso modo i Visceri devono essere presi in considerazione come una precisa funzione di rapporto tra individuo ed ambiente. Naturalmente, ogni qualvolta si crea uno squilibrio energetico tra Organi e Visceri esso rifletterà una mancata adesione all'equilibrio ambientale.

1 L'autoguarigione secondo Still

Uno dei punti cardine delle discipline bionaturali è il fatto di credere che ogni essere vivente sia in grado di ripristinare in modo autonomo la propria salute.

Il Dott. Still infatti credeva fermamente nel principio di autoguarigione e per questo affermava che:

"Nella guarigione c'è un punto decisivo da comprendere. Non importa quanto la situazione sia disperata; le informazioni sul tutto, il principio ordinatore intrinseco o progetto fondamentale sono ancora accessibili in ogni parte. Il programma della salute è quindi presente in ogni parte ed è ancora disponibile se vi si può accedere"

"Il corpo è la nostra farmacia. Lì si trovano tutte le sostanze che ci servono per guarire e stare bene"

Secondo Still la condizione imprescindibile per ripristinare la salute è determinata dalla possibilità di mantenere la comunicazione tra le varie componenti organiche per garantire il flusso continuo di informazioni e nutrimento. Egli identificò nel sangue, cioè in una componente liquida, l'elemento chiave di continuità e salute del nostro organismo: *"Dove il sangue circola normalmente, la malattia è impotente a svilupparsi, poiché il nostro sangue è capace di fabbricare tutti i principi utili per garantire l'immunità naturale e lottare contro le malattie."*

E ancora: *"L'arteria è un fiume di vita, salute e benessere. Se il flusso è ostacolato compare la malattia"*. In seguito concentrò la sua attenzione sul *liquor*, cioè il liquido cefalorachidiano, ed arrivò a considerarlo come l'elemento più prezioso e nobile presente nel corpo umano.

2 Il riequilibrio energetico

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese e lo Shiatsu la malattia nasce perché si è creato uno squilibrio nella distribuzione delle forze energetiche. Tale squilibrio produce delle aree di condensazione energetica che creano una stasi ed un eccesso (condizione di Pieno o Jitsu) ed altre di carenza energetica (condizione di Vuoto o debolezza o Kyo). Tali aree perdono la possibilità di comunicare con gli altri livelli energetici e impediscono al Corpo-Mente-Spirito di sentirsi integro e quindi in salute. Per ripristinare il continuum energetico è necessario riequilibrare Kyo e Jitsu attraverso i canali di collegamento prodotti dai Meridiani (che collegano il corpo soprattutto in senso longitudinale) e dai Dan Dien (localizzati a livello dei diaframmi).

CAPITOLO 4: L'ATTIVAZIONE DELLE RISORSE INTERIORI: IL RITORNO ALLE ORIGINI

Still e Sutherland consideravano il corpo come un luogo sacro in cui era possibile trovare l'origine della vita. Essi infatti credevano che la salute potesse essere ripristinata attraverso il contatto con le forze sottili e primordiali che governano l'uomo e la natura. Per far questo era necessario scoprire come tali forze funzionavano e si manifestavano nel corpo umano.

1 Il Respiro Primario secondo Sutherland

Allievo diretto di Still è Sutherland che, all'inizio del 1900 compie un fondamentale passo avanti nella ricerca osteopatica e lo fa partendo dalla semplice osservazione delle ossa craniche temporali: egli le vide come le branchie di un pesce e immaginò che queste ossa potessero "respirare". Egli sperimentò su se stesso un casco di cuoio che si autoapplicava e stringeva attorno alla testa. Attraverso l'analisi dei sintomi comprese che esiste un movimento ritmico cranico e che qualsiasi alterazione di esso può avere conseguenze importanti per la salute. Egli lo chiamò il "*Respiro della Vita*", ispirandosi alla Genesi biblica. Tale ritmo è portatore di una forza e una potenza che si espandono e distribuiscono all'intero organismo. Si tratta di un processo intrinseco involontario ma intelligente che Sutherland chiamò "*Meccanismo Respiratorio Primario*" la cui origine rimane sconosciuta ma percepibile al terapeuta che si pone con un tocco lieve, gentile ed attento. Per Sutherland il "*Meccanismo Respiratorio Primario*" è l'elemento più importante presente nell'essere umano, a differenza del ritmo cardiaco e respiratorio che egli considerava secondari rispetto ad esso. Egli identifica tale ritmo come un flusso vitale che permea e collega tutti i tessuti e le strutture anatomiche tra loro. In particolare esso è costituito da cinque elementi: le ossa del cranio, le meningi incluso falce, tentorio e tubo durale; il liquor la colonna vertebrale e l'osso sacro. La potenza di tale flusso si espande dalla linea mediana centrale alla periferia del corpo in un ritmo binario di "inspirazione/espiazione". Nell'inspirazione cranica i liquidi ed i tessuti salgono verso l'alto e si espandono verso la periferia, mentre si restringe l'aspetto antero/posteriore; di contro nell'espiazione cranica avviene un movimento verso il basso, di restringimento latero/laterale e di allargamento antero/posteriore. Il ciclo di ispirazione/espiazione si manifesta attraverso tre Ritmi principali che ne manifestano un diverso livello di funzionamento. Tali Ritmi sono chiamati Maree e sono incluse l'una nell'altra. Negli ultimi anni della sua vita Sutherland paragona il movimento ritmico dei fluidi a quello della marea e ne distingue tre tipi: Impulso Ritmico Cranico, Respirazione Primaria e Respiro della Vita. Egli descrisse il Movimento respiratorio Primario come

se fosse generato da forze esterne, appartenenti alla natura. In questo modo Sutherland si ricollega al pensiero del suo maestro Still che affermava che: "*La Vita è la più elevata forza nota dell'universo*" e che "*Noi siamo i bambini di una mente più vasta*".

L'Impulso Ritmico Craniale (8/10 cicli al minuto) è la manifestazione più esterna del Respiro della Vita e si esprime nelle singole componenti craniche e sacrali attraverso movimenti di flessione/estensione (ossa impari e rachide) o rotazione esterna/interna (ossa pari). In tale frequenza si manifestano gli aspetti esperienziali del nostro essere cioè quelli relativi ai condizionamenti fisici e psichici. Ogni schema o trauma acquisito nel tempo, fisico o mentale ed emotivo, viene riprodotto dalle memorie dei tessuti (In ambito energetico tale espressione corrisponde al flusso dei Meridiani).

La Marea Media (2,5 cicli al minuto) appare come un ritmo meno influenzabile rispetto al precedente e rappresenta la nostra bioenergia disponibile, la vitalità che comprende ma trascende le singole componenti anatomiche. Essa è trasportata attraverso i fluidi ma non coincide precisamente con essi ed è percepibile come un movimento olistico ma soprattutto di Forza e Potenza intrinseca. Nell'ambito energetico è possibile individuare tale forza nell'Elemento Fuoco che si esprime massimamente nell'Energia dello Shen (vitalità) e nell'Elemento Acqua che si esprime nell'Energia dello Jing (prenatale). La mescolanza di tali energie si esprime massimamente nel Dan Tian Inferiore e nel Ming Men.

La Marea Lunga (cicli di 100 secondi) esprime le forze più sottili del nostro essere. Può essere percepita come un campo che si espande al di fuori dei confini fisici e che quando si restringe prescinde dagli aspetti più densi e materiali del corpo fisico. Essa rappresenta la parte più intima e profonda della vita e si manifesta anch'essa a tutti i livelli. Secondo la teoria craniosacrale biodinamica tale livello corrisponde alla forza vitale universale che genera l'imprinting individuale di ogni creatura e che viene mantenuta nel profondo di noi stessi per tutto l'arco della nostra esistenza. Il movimento prodotto è organizzato in ritmi di contrazione/espansione che producono spirali centrifughe/centripete a partire dalla linea mediana. Esse sono alla base di ogni forma e funzione delle creature e dell'universo creato. (Tali spirali sono presenti anche nella teoria energetica orientale del Qigong e del Tai Chi).

2 La Matrice Originaria

James Jeaulois nasce nel 1943 e porta nuovi ed importanti contributi all'osteopatia craniosacrale. Jeaulois sviluppa alcuni concetti già espressi da Sutherland inerenti il rapporto tra forma e struttura ed il loro stretto legame attraverso gli elementi fluidi presenti nell'organismo umano. Jeaulois

attinge alle conoscenze mediche dell'epoca soprattutto grazie all'embriologo tedesco Erich Blechschmid e formula i principi della terapia craniosacrale biodinamica. Come già intuito dai suoi predecessori osteopati, egli riconosce nel corpo le sue qualità ritmiche e fluide, proprie non solo del liquido cefalorachidiano, ma appartenenti al *corpo fluido*. Studiando l'origine e lo sviluppo dell'embrione umano crea la definizione di "*Matrice Originaria*" per descrivere un principio regolatore interno e stabile che si distribuisce attraverso i ritmi delle Maree e del Respirio Primario e presente dalla fase embrionale alla nostra morte, in tutti i nostri tessuti e le nostre cellule.: "*Noi impariamo a sentire il Tutto. Quando incontriamo i nostri clienti vediamo il Tutto*". E questo "Tutto" è ciò che risulta necessario per riconnettersi all'Intenzione Originaria presente già nell'embrione.

3 I Tre Tesori del Corpo-Mente-Spirito: Ki, Shen e Jing

Scrive Lao Tzu:

Il Dao genera l'uno

l'uno genera il due,

il due genera il tre,

il tre genera i diecimila esseri.

I diecimila esseri

portano sulla schiena lo yin ed abbracciano lo yang.

Nel vuoto centrale i due soffi vitali si uniscono

Per descrivere gli aspetti costitutivi dell'essere umano il Taoismo utilizza spesso immagini tratte dalla natura: il fluire dei fiumi o la profondità del mare, ma anche il vorticare dei venti o l'espandersi del fuoco.

Tali immagini, lungi dall'essere semplici metafore, spesso hanno rivelato una precisione quasi inquietante con determinati aspetti "invisibili", propri della chimica, della biologia molecolare e dei campi elettromagnetici.

Il Ki

Può essere tradotto in vari modi ma il significato più chiaro per noi occidentali è quello di "forza vitale". Ki si riferisce al nostro stato fisico, emotivo e mentale. Questo termine viene usato in Oriente per sintetizzare ogni scambio dinamico delle forze viventi in natura.

La circolazione del Ki ha luogo in tutte le forme di vita, dalle più semplici a quelle più complesse. E' la forza vitale anteriflessiva, preconsucia, essenziale che precede ogni fenomeno e che appartiene

al mondo vegetale, minerale e animale. Non è né tangibile, né materiale, altrimenti ovviamente si esaurirebbe nel tempo, rischierebbe la corruzione e la degenerazione. E' come una forza sul punto di materializzarsi. Proviene dal Ki Universale ma caratterizza in maniera *unica* ogni creatura, vivente e non. Nell'uomo si forma durante il concepimento, tramite l'intento del padre e della madre (del Qi Originario o Prenatale). Da quel momento ognuno di noi è un'entità unica ed irripetibile. Dopo la nascita il Ki Originario si mescola a quello Digestivo (prodotto dal nutrimento assunto) e a quello del Respiro (prodotto dall'aria che respiriamo). L'insieme di queste tre funzioni caratterizza il Ki Individuale presente in ogni creatura vivente. Il Ki scorre in tutto il corpo ritmicamente a tutti i livelli, dal visibile all'invisibile, dalla cellula alle strutture più grandi, dalla parte fluida e rarefatta a quella più densa, dall'interno all'esterno e lo fa senza soluzione di continuità. Ogni organo o tessuto nel nostro corpo infatti è connesso sinergicamente ed energicamente e si può contattare attraverso la rete dei Meridiani e i Dan Dien.

Il legame tra l'individuo e l'energia esterna è garantito innanzitutto dalla respirazione e poi in maniera più sottile dalla possibilità della nostra mente di incanalarlo e dirigerlo secondo precisi percorsi. Quando c'è identità d'intento tra pensiero e azione c'è anche massima potenzialità espressiva del Ki.

Il Ki Originario è situato in una zona interna all'addome, circa quattro centimetri sotto l'ombelico anteriormente ai reni, tra il Dandien e il Ming Men.

Esistono due Canali energetici principali che attraversano il corpo e sono chiamati Vaso Governatore e Vaso Concezione. Essi mantengono l'impronta energetica e fisica originaria di tipo spiraliforme che si forma già nel feto.

Il Ki Universale

Un altro modo per definirlo potrebbe essere quello di Origine del Tutto, Memoria Ancestrale e Cosmica, Vuoto Infinito. E' la potenza primordiale che genera ogni cosa e che permea di intenzione il Tutto Cosmico. Essa è in grado di dirigere l'intento creativo donando forma e intelligenza alle cose. Per il pensiero cinese è come una "tela senza tessitore", in grado di creare un'"impronta" differenziata alla materia vivente e non vivente. Lao Tzu scrive:

Senza nome, l'origine di cielo e terra

Con nome, la madre dei diecimila esseri

Lo Shen

Sono innumerevoli i significati attribuiti a questa parola. Esso significa chiarezza, ispirazione, ed è la componente spirituale presente in ciascuno di noi. Uno Shen forte è uno spirito forte che riesce a superare le difficoltà della vita con più facilità, che è predisposto ad una mente

intuitivamente precisa e che opera il giusto discernimento nel caos del mondo reale. Lo Shen Originario dona la componente spirituale agli esseri umani. E' situato in un punto preciso che corrisponde al terzo occhio ed è la chiave che collega gli aspetti materiali della nostra umanità con quelli spirituali. Nel Qigong si impara ad elevare lo Shen, a mantenerlo nella sua sede ed a combinarlo con il Qi attraverso la respirazione e la mente meditativa Yi. Appartiene all'Elemento Fuoco e quindi ne possiede le caratteristiche.

4 Il pensiero senza pensiero

Per il pensiero cinese il raggiungimento del benessere, così come la pratica terapeutica necessitano di una condizione mentale particolare. Senza di essa non è possibile praticare nessuna pratica energetica e meditativa. Nello stato chiamato Tiao Xin è possibile trovare la quiete contemplativa che consente la guarigione e l'ascesi spirituale.

Nel Qigong c'è una sostanziale differenza tra la mente emotiva (Xin) e la mente meditativa (Yi). La mente Xin è considerata la mente che esprime sentimenti, emozioni e desideri e come tale è influenzabile dagli stati d'animo, dalle circostanze, dai condizionamenti mentali. Essa deve essere dominata e controllata dalla mente Yi che invece è la mente chiara e connessa al sè profondo, alle energie ancestrali e cosmiche.

CAPITOLO 5: LA MEMORIA CELLULARE E LA NOSTRA COSCIENZA

1 La memoria dell'universo: il Tai Chi To



Lao Tzu scrive:

Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao.

I nomi che si possono nominare non sono nomi eterni

La parola Tao significa semplicemente "*strada*". Quasi tutti conoscono il simbolo del Tao o l'hanno visto almeno una volta. Esso esprime il significato del Tutto ed è rappresentato da un cerchio che rappresenta il Vuoto Primordiale: *Wu Chi*. Esso rimanda all'Origine di ogni cosa, al Nulla infinito che contiene la potenzialità infinita. Tale potenzialità, il Qi, si può esprimere solo attraverso una polarità dinamica che in questo simbolo è rappresentata da due categorie opposte e complementari, quella dello Yin e dello Yang. Esse non sono da considerare dotate in sé di materialità ma possono crearla e così facendo esprimere la prima legge dell'Universo. Ogni cosa viene manifestata attraverso questi due aspetti, che risultano opposti ma inseparabili, in modo da generarsi a vicenda e dipendere l'uno dall'altro. Nel loro rapporto troviamo un controllo e una trasformazione reciproca che si perpetra dinamicamente e che permette all'esistenza delle cose di non appartenere al mondo dell'assoluto ma di esprimere un continuum plastico e relativo/relazionale. Lo Yang rappresenta tutto ciò che si manifesta apertamente, ciò che risulta evidente e in espansione, mentre lo Yin è ciò che si cela dietro ad esso, in fase di contrazione.

A queste due funzioni sono associate qualità differenti e forza dinamica. Il Tao intuisce da sempre un Universo in movimento attraverso fasi cicliche che permeano ogni cosa e creatura della natura. Tali fasi sono chiamate Mutamenti o Trasformazioni e rappresentano gli Elementi (Fuoco, Terra, Acqua, Legno, Metallo) che costituiscono la natura ed il mondo vivente. Come intuito dalla biodinamica anche in questo caso la funzione (trasformativa) rispecchia la forma (l'Elemento), in un rapporto di mutua dipendenza e governata dalle forze del *Wu Chi*.

Nel simbolo all'interno dei due emisferi sono contenuti ancora i simboli dello Yin e dello Yang, come in un gioco di illusione visiva dove gli specchi riflettono le stesse immagini all'infinito. Tutto

ciò che esso esprime avviene nella fluidità e nel suo rimandare a se stesso, come se in esso potessimo trovare tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno e soprattutto come se potessimo rispecchiare noi stessi per riconoscere le leggi dell'universo e riconoscerci come parte integrante del processo creativo. Se lo osserviamo notiamo che non appare alcuna linea retta, nessuno spigolo a spezzarne il senso di continuità. Questo perchè in natura tutto è fluido, circolare, ondeggiante. Ognuno di noi può vedere ciò che vuole in questo simbolo, persino la rappresentazione del nostro encefalo, dei suoi emisferi, oppure una cellula embrionale che si sta sviluppando, o un gioco di specchi illusorio come la realtà molteplice che ci circonda. Ma è ciò che fanno i simboli, rimandano a qualcos'altro e soprattutto servono a farci ricordare ciò che già sappiamo nel più profondo di noi stessi. In questo senso il significato del Tao come di una strada appare più chiaro: rappresenta il nostro percorso evolutivo ed allo stesso tempo il nostro tornare alle origini, allo stato dell'essere primordiale a cui apparteniamo.

L'adesione ai principi del tao è necessaria proprio perchè viene riconosciuta l'intelligenza regolamentatrice della Natura attraverso Wu Chi

2 Storia dell'embrione: la memoria della cellula

Nel bellissimo libro "*Terapia craniosacrale biodinamica*" Michael Shea dedica un ampio capitolo all'embriologia. Allo stesso modo di Jean Jeauloise, per esprimere i concetti di Matrice Originaria e Respiro Primario, ripercorre tutte le fasi di sviluppo dell'embrione e lo fa in modo suggestivo per trovare l'origine della vita e della sua evoluzione. E' possibile analizzare le diverse fasi attuando un parallelismo con i concetti fondamentale della teoria taoista.

- La storia che precede la nostra creazione comincia da una potenzialità creativa, un nulla che non si è ancora materializzato ma che esiste nell'universo infinito delle possibilità naturali (Il WU CHI, che non si può descrivere, ma che porta con sè la potenza creativa infinita)
- Nel mondo fisico la nostra creazione comincia dal concepimento cioè dall'incontro dell'ovulo con uno spermatozoo. In questa prima cellula sono contenute tutte le informazioni relative al patrimonio genetico genitoriale e in generale del mondo vivente. (Il Wu Chi si incarna attraverso l'espressione di forze opposte e complementari: lo Yin e lo Yang. Queste forze portano con sè tutte le potenzialità del Wu Chi e quelle più specifiche del patrimonio energetico genitoriale attraverso lo Jing. Esso è situato in una zona interna all'addome, circa quattro centimetri sotto l'ombelico anteriormente ai reni, tra il Dandien e il Ming Men. Esso si mescola a quello Digestivo e a quello del Respiro. L'insieme di queste tre funzioni caratterizza il Ki Normale presente in ogni creatura vivente.)

- La cellula si caratterizza perchè possiede un "interno" distinto e protetto ma comunicante con l'"esterno". Questo confine è stabilito dalla membrana cellulare, che presenta uno strato esterno ed uno interno, caricati elettromagneticamente in senso opposto. E' la differenza di potenziale e la diversa concentrazione metabolica a creare separazione o comunicazione tra le due parti. (In termini energetici nell'organismo complesso tale separazione di ruoli è mantenuta da Vaso Governatore e Vaso di Concezione, che rappresentano la prima sintesi energetica dei Meridiani. Questi Vasi raccolgono "il mare dell'energia Yin e Yang" del nostro essere e si sviluppano in senso antero-posteriore lungo la linea mediana.)
- Nella prima settimana di vita la cellula embrionale "costruisce la propria esperienza interiore" replicandosi attraverso la divisione cellulare (Lo Yin e lo Yang generano i propri opposti e si moltiplicano)
- La notocorda è quella struttura che si forma a partire da un asse centrale nella cellula ed è inizialmente formata da cellule identiche a quella centrale. Essa andrà a formare il tubo neuronale e quindi il cervello ed il midollo spinale. (La linea curva centrale rappresenta il prodotto energetico e dinamico delle forze Yin Yang. Essa andrà a produrre le energie di Vaso Governatore e Vaso di Concezione. Vaso Governatore, che attraversa il canale midollare rachideo esprime le forze, di memoria cellulare proprie della membrana esterna, e quindi protettive e ricettive, mentre Vaso di Concezione, che si trova anteriormente a livello di tutte le maggiori stazioni linfatiche ed ormonali, esprime le forze ancestrali ereditarie ed assimilative.
- La cellula embrionale si sviluppa a partire da tre elementi fondamentali: il nucleo centrale ed intermedio che si ripiega su se stesso intorno ad una linea mediana e diverrà ectoderma (futuro sistema nervoso centrale ed epidermide), endoderma che andrà a formare il sistema ghiandolare, l'epitelio dell'apparato digerente e delle vie respiratorie e mesoderma che andrà a formare il cuore ed il sistema circolatorio del sangue oltre che i muscoli, l'apparato osteoarticolare e connettivo, l'apparato genitale e renale. (L'ectoderma gestisce i rapporti tra organismo ed esterno ed è rappresentato energeticamente dalle funzioni di Metallo e Fuoco; il mesoderma funge da supporto strutturale di immissione e distribuzione del cibo e gestore del movimento; l'endoderma converte, integra, purifica l'energia nutritiva attraverso l'energia Acqua.)

CAPITOLO 6: IL PERCORSO VITALE TRA FISICA ED ENERGETICA

1 I tre diaframmi: i Dan Dien

Le mappe cinesi e giapponesi suddividono il corpo in elementi longitudinali (Meridiani) e in "stazioni" energetiche trasversali. Le più importanti sono quelle relative ai Dan Dien inferiore, medio e superiore (tradotto come "campo del cinabro") e alla dimora dello Shen situata a livello frontale. Essi corrispondono al diaframma pelvico, addominale e alla base cranica. La cultura indiana ha trasmesso ulteriori informazioni sui campi energetici umani attraverso la descrizione di fulcri energetici (chakra's) situati anteriormente e posteriormente lungo le linee mediane. Essi sono sette e corrispondono in una certa misura ai nostri centri linfatici più importanti.

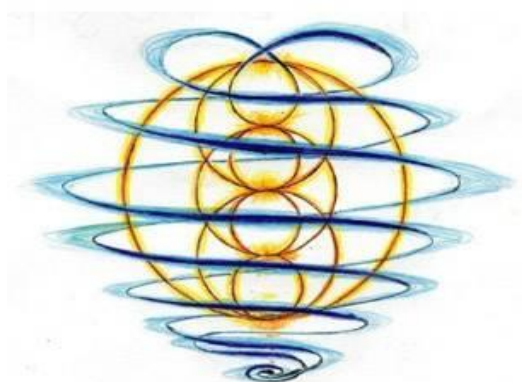
I Dan Dien sono fondamentali nel Qigong per migliorare il proprio benessere e per accedere alle dimensioni più spirituali.

Dan Dien inferiore: si trova internamente al corpo umano in sede addominale, a metà strada tra osso pubico ed ombelico, lungo la la linea mediana. Nella medicina cinese viene chiamato Qihai cioè "Oceano di Qi" ed è considerato la fonte primaria dell'energia umana poichè è la sede del Qi originario ottenuto dalla trasformazione dell'Essenza Originaria dello Jing (trasmessa dai genitori). E' possibile percepire tale energia come una sfera più densa e vorticante. Il Dan Dien è costituito da un'energia legata all'Elemento Acqua e come tale è in grado di nutrire lo Yi cioè la mente meditativa. E' una stazione fondamentale per il percorso della Piccola Circolazione. Il contenuto del Dan dien inferiore non deve essere disperso nel corso della nostra vita perchè non è rigenerabile.

Dan Dien mediano: Lo Zhong Dan Tian è collocato a livello del diaframma addominale ed è sede del Qi Postnatale cioè dell'energia assimilata attraverso aria, cibo e relazione con il mondo emotivo proprio e altrui. E' collegato all'Elemento Terra e come tale riguarda gli aspetti della Mente Emotiva dello Xin. Nel pensiero cinese la mente emotiva deve essere dominata e controllata dalla mente meditativa affinché il Qi possa scorrere liberamente ed armonicamente.

Dan Dien superiore: Lo Shang Dan Tian si trova sulla fronte ed è nutrito dal Meridiano detto Vaso Penetrante che corre lungo la colonna vertebrale fino all'encefalo. Esso è sede dello Shen, cioè dello spirito più elevato ma solo a condizione di trovarsi in uno stato emotivo di tranquillità, altrimenti esso tende a divenire instabile e disperdersi lontano dal corpo.

2 La Spirale energetica



Il mandala del Chi Kung secondo la teoria energetica delle Biospirali. Tratto da F. Mescola, *Il Metodo Biospirali*, Ed Red, 2001

La simbologia della spirale è presente fin dall'antichità in Oriente come in Occidente. Essa ha ricevuto diversi significati ed interpretazioni nel corso del tempo. In chiave esoterica racchiude il significato della vita individuale e delle forze creative e trasformative dell'universo. Rappresenta il simbolo ed il movimento dell'intelligenza del cosmo che si manifesta per vie invisibili e visibili in tutto il creato. Per potersi esprimere ha necessità di polarizzarsi e per questo motivo il suo Centro di forza deve confrontarsi con l'Esterno. L'incontro genera una tensione superficiale che si addensa lungo i confini e genera le superfici dure esterne (la superficie terrestre, la pelle, il campo aurico, ecc.). Nei suoi aspetti dinamici è un fulcro condensato che procede sempre più vorticoso e rarefatto nella periferia. Questo schema è riprodotto in molte manifestazioni del mondo: il modello cosmologico che dà forma dalle galassie, alla conchiglia, e che nell'essere umano forma il ritmo craniosacrale delle Maree. Quando Il Tao dice che il microcosmo riflette il macrocosmo intende proprio questo: tutto il creato, l'essere umano come le galassie, riproducono il processo creativo originale della Matrice Indifferenziata. Per questo motivo per il taoista è di fondamentale importanza aderire alle leggi del Tao, cioè alle leggi che governano la natura ed il cosmo. Solo in questo modo infatti è possibile essere in armonia e trovare la propria essenza e forza vitale. Lao Tzu dice:

La relazione del Dao con tutte le cose del mondo

è come quella tra un grande fiume o il mare

e i ruscelli e torrenti

Ritornare è il movimento del Dao.

Flessibilità è l'uso del dao.

Nel mondo tutte le cose nascono dall'essere.

L'essere nasce dal non-essere

3 Piccola e Grande Circolazione: il "guscio" energetico

Una delle caratteristiche più importanti del Qigong è quella di aver immaginato o intuito dei percorsi energetici in grado di far scorrere il Qi in tutto il corpo ed oltre. Questi percorsi scorrono anteriormente e posteriormente lungo la linea mediana e poi si espandono in tutte le direzioni, dalla linea centrale alla periferia. Vengono chiamati Piccolo e Grande Circolo.

Piccola Circolazione: in questo percorso si tratta di accumulare il Qi nel Dan Tian inferiore facendolo scorrere verso l'alto e posteriormente lungo il Vaso Governatore, per poi discendere anteriormente lungo il Vaso di Concezione. In anatomia questo percorsi partono dal perineo e risalgono dall'osso sacro fino alla sommità della testa, in corrispondenza della falce encefalica; nella discesa attraversano la linea centrale dello splancocranio per poi penetrare all'interno del cavo orale, in corrispondenza della base cranica (art. sfenobasilare). La lingua, posta in collegamento con il palato, connette il percorso successivo che attraverserà le fasce dello stretto toracico, quelle diaframmatiche e pelviche. Il circuito completo consente di mescolare e rigenerare le energie contenute nel Dan Tian inferiore che saranno costituite dall'Energia Acqua dello Jing Prenatale e dall'Energia Fuoco del Qi Postnatale contenuta nel cibo e nell'aria.

CAPITOLO 7: COME "TRASFORMARE" UN TRATTAMENTO MAUALE IN UNO ENERGETICO

1 La fiducia nell'invisibile

Se dovessi descrivere il mio percorso nell'ambito delle discipline bionaturali molto probabilmente dovrei invertire i parametri contenuti in questo titolo: mi è stato insegnato a cogliere gli aspetti "invisibili" prima ancora che quelli più materiali, propri dell'anatomia umana. Il fascino che le teorie energetiche mi regalava ha formato fin dall'inizio il modo di vedere me stessa, il mondo e gli altri. Soprattutto mi ha permesso di seguire più facilmente quello che già una parte di me desiderava comprendere ed esprimere.

Secondo me fare o ricevere un trattamento energetico significa semplicemente accettare di essere molto più grandi e meravigliosi di quello che si crede di essere, significa rendersi conto di essere collegati gli uni agli altri e di essere costituiti di elementi fisici, emotivi e spirituali che sono talmente compenetrati l'uno all'altro da necessitare di una mente logica e razionale per scinderli e spesso inevitabilmente impoverirli.

Quando si entra nell'ottica "energetica" la percezione di sé e degli altri cambia, e non sempre ciò che si vede o ascolta è comprensibile e classificabile. Le leggi energetiche molto probabilmente vanno semplicemente accolte attraverso il loro manifestarsi ed il loro modificarsi incessantemente. Nell'ascolto di tali forze ogni regola razionale viene momentaneamente sospesa, soprattutto perchè ci si accorge che si tratta di un mondo ricco di paradossi ed apparenti contraddizioni. Durante molti trattamenti ho avuto la sensazione di confondere me stessa e la persona trattata in un'unica entità, ma allo stesso tempo riuscivo a mantenere una distinzione ad un altro livello. Altre volte ho cercato di indurre dei cambiamenti attraverso determinate tecniche, per poi accorgermi che il mio ricevente mi mostrava, attraverso il suo sistema Corpo-Mente-Spirito, una strada nuova ed infinitamente più efficace e potente.

Nel corso degli anni ho arricchito la mia pratica terapeutica e il mio bagaglio esperienziale con nuove conoscenze, ma alcuni insegnamenti ricevuti più di vent'anni fa, sono rimasti impressi nel mio modo di lavorare e certamente di vivere. Vorrei elencarne qualcuno:

2 La necessità di un radicamento

Per qualcuno è più semplice sentirsi naturalmente "con i piedi per terra": ben radicato a questo pianeta ed alle forze materiali che lo governano. Ad altre persone invece questo radicamento sembra mancare o creare più difficoltà. Per me è stata una magnifica scoperta sentire che la forza poteva

nascere dalle piante dei piedi e dalla "pancia", anzichè dalla testa o dalle braccia. La postura del terapeuta di Shiatsu e i movimenti del Tai Chi mi hanno insegnato che l'energia, per essere realmente consistente, deve attingere dalla terra e che questo è l'unico modo per fare un trattamento realmente "di sostegno". In effetti senza una consapevolezza di radicamento si rischia di cadere in balia delle emozioni proprie ed altrui, e questa "regola" energetica naturalmente vale anche in qualsiasi situazione esistenziale ci si presenti. Ci sono persone e situazioni di vita che tendono a portarci troppo lontano e a disperdere la forza personale o l'efficacia di un trattamento se solo ci si dimentica di seminare le proprie radici. Nel Tai Chi ogni colpo sferrato all'avversario deve avere la potenza energetica che proviene dalle gambe e dalle anche. La semplice azione di camminare, portando consapevolezza sotto ai propri piedi, può bilanciare un eccesso di energia mentale o una debolezza nella circolazione energetica. Ho imparato su me stessa che, se l'intento o le azioni possono provenire da qualsiasi parte del corpo-mente, la vera forza nasce più in basso, così come la capacità di sostenere energeticamente una persona o una situazione.

3 L'importanza della "centratura"

Essere "centrati" significa non oscillare da nessuna parte, non "pendere" da un lato o dall'altro. In termini psicologici vuol dire che è sempre meglio non avere dei pregiudizi nei confronti di ciò che ci viene incontro, nè vivere con il timore che possa accadere qualcosa di pericoloso da un momento all'altro. Allo stesso modo le nostre simpatie o antipatie, le nostre preferenze e le nostre emozioni, che spesso ci portano ad un eccesso di generosità o di prudenza, rischiano di farci perdere l'equilibrio e magari di trascinare con noi anche chi ci sta vicino. E' meraviglioso scoprire che anche questo aspetto psicologico ha una corrispondenza energetica, che è stata studiata da secoli e che riguarda il nostro asse centrale: la linea mediana infatti è portatrice di informazioni materiali, essenziali e spirituali, sia che la si osservi dal punto di vista fisico (colonna vertebrale, midollo, ecc.), che energetico (le tre maree, kundalini, chakra's, ecc.). Io stessa ho provato a capire se un'idea mi convinceva davvero, semplicemente verificando se in quel momento il mio corpo era centrato e viceversa ho sperimentato molte volte come le posizioni di equilibrio del Tai Chi mi trasmettevano un senso di stabilità psicologica. Quando eseguo dei trattamenti posso spesso sentire che la persona che riceve ha come necessità primaria quella di mantenere, almeno per un po', una centratura stabile.

4 L'alchimia del Cuore

Nello Shiatsu qualsiasi possibilità di conoscenza energetica deve passare necessariamente attraverso la forza del Cuore. Gli orientali hanno chiamato tale energia Maestro del Cuore e ne hanno definito le caratteristiche e la funzione con estrema precisione. In realtà tutti sappiamo che le azioni ed i pensieri fatti "col cuore" sono quelli che lasciano il segno e spesso sono più efficaci di qualsiasi teoria o tecnica appresa. Questo perché il Cuore ha la capacità di trascendere tutto ciò che appartiene alla logica e possiede una qualità trasformativa che nessuna altra intenzione al mondo possiede. E' ciò che ci fa sentire uniti e parte di un Tutto e che dona significato e dignità anche alle nostre sofferenze. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese la funzione di Mastro del Cuore appartiene all'Elemento Fuoco e quindi ne possiede anche le caratteristiche. L'energia del Fuoco rappresenta la natura in tutto il suo splendore, è l'espressione della vitalità totale che si realizza ai suoi massimi livelli. E' l'ispirazione, la creatività, la passione ed accompagna tutte le emozioni positive del nostro vivere, perché è dotata di un'energia libera, mobile e dinamica.

Se immaginiamo il fuoco in natura ci verrà in mente la sua capacità di espandersi in tutte le direzioni, osservandolo si ha l'impressione che esso cambi continuamente, come a sfuggire a qualsiasi forma particolare, la sua natura è particolarmente mobile e imprevedibile. Può salvare o uccidere, distruggere o purificare, in ogni modo parte della sua natura consiste proprio del fatto che è un Elemento contraddittorio ed ambivalente.

Il fuoco ha sempre esercitato un fascino particolare per tutti, osservandolo a lungo ha un effetto quasi ipnotico e calmante per la mente, induce al rilassamento e alla meditazione.

Per questo l'Elemento Fuoco appare come sinonimo di comprensione profonda, di intuizione divina pura e libera. Esso è la coscienza allo stato puro, la "buddhità" divina degli esseri umani ma radicata nella materia. Il Fuoco consente tutte le trasformazioni più significative e profonde dell'individuo, ma richiede un tributo importante perché ciò che brucia lo consuma in modo irreversibile. Quando il Cuore è espressione di libertà, amore, compassione e consapevolezza, esso è in grado di trascendere la comprensione logica e trasmutare alchemicamente tutto ciò in cui entra in contatto. La fiducia che ripongo in tale qualità umana è ciò che mi ha salvato da mille situazioni di pericolo, incomprensione o perdita di orientamento.

5 L'intento senza volontà

Il mio Maestro di Shiatsu mi diceva sempre che per me sarebbe stato molto difficile "imparare ad ottenere senza volere" ed in effetti ho constatato che questa lezione è veramente difficile da applicare. Di solito è una conclusione a cui arrivo per "disperazione": o perché sono sfinita dai miei

stessi ragionamenti, o perchè non riesco ad ottenere nulla attraverso gli sforzi che faccio o perchè ho esaurito le mie energie. Quando l'applicazione della forza di volontà supera un certo livello può creare danni sia in chi la applica che in chi la subisce, poichè si tratta di una forma di manipolazione che nuoce ad entrambi, anche se con il migliore e amorevole intento. Il Corpo-Mente di chi riceve un trattamento troppo "intenzionale" spesso si ribella a tale imposizione e manifesta disagio o semplicemente torna nella propria normalità in breve tempo. Forse è per questo che molte tecniche "induttive" non trovano un'applicazione realmente efficace, mentre sembrano essere molto più profondi e significativi i trattamenti "meditativi": dal Chi Gong alla biodinamica craniosacrale.

6 Una nuova esperienza: le frequenze delle Maree

Quando ho iniziato la scuola di craniosacrale ho scoperto di poter accedere ad un mondo di potenzialità espressive e sensoriali completamente nuovo e meraviglioso. Se è pur vero che già conoscevo lo stato meditativo con cui ci si può accingere alla percezione delle Maree, ciò che ho imparato e sto imparando ad ascoltare, con le mani ed il mio essere, è qualcosa di assolutamente inedito. Quando faccio un trattamento di craniosacrale la sensazione che mi accompagna è quella di aver aperto un canale di comunicazione che non avevo mai sperimentato prima con così grande forza e precisione. E' come se mi fossi sintonizzata su una frequenza "radio" molto particolare, che mi parla di oceani infiniti e di memorie ancestrali, dove tutto è in movimento e tutto rimanda a qualcos'altro. Ho confrontato queste sensazioni con quelle che avevo vissuto in altre situazioni: ad esempio quando sono rimasta ad osservare la forza dell'Oceano Atlantico quando ero in Portogallo. L'effetto è proprio quello di essere seduta su una riva mentre l'acqua mi trasmette la sua "necessità" energetica, fatta di impeto e di calma, con le sue correnti superficiali e vorticose e la profondità immensa. Quando appoggio le mani e cerco la frequenza delle Maree mi immergo nelle infinite variabili in movimento delle differenti energie che si manifestano e che riescono ad esprimere con chiarezza sintetica ciò che il linguaggio dovrebbe esplicitare con molte parole. Sono sicura che fin dalla notte dei tempi all'essere umano sia stato consentito di conoscere queste frequenze, magari con differenti modalità, ma sempre immerso nel medesimo stato mentale. Quando riesco ad accedere a questa dimensione mi rendo conto che tutto è più semplice, chiaro e diretto e che il messaggio che essa comunica è universale e antico, molto più del mondo. Quando non sono l'unica ad ascoltare tale messaggio la gioia che provo è ancora più profonda.

CONCLUSIONI

Le conclusioni di questa tesi sono senz'altro provvisorie: in questi anni di pratica craniosacrale ho avuto modo di constatarne gli innumerevoli effetti benefici, tuttavia ritengo che questo percorso di apprendimento sia per me appena iniziato. Per adesso le modalità di trattamento craniosacrale rappresentano una risorsa importante per il mio lavoro, soprattutto, ma non solo, quando il ricevente chiede un rilassamento profondo. Trovo che la "frequenza" delle maree sia indispensabile a tutte le persone che hanno perso la connessione con se stessi, poichè si sono momentaneamente estraniati dai propri ritmi interiori e vivono alla "velocità" frenetica imposta dall'esterno, dettata da un eccesso di stimoli eterogenei e spesso disturbanti. Nella tranquillità silenziosa è possibile tornare alla propria natura più profonda, che ha il pregio di essere realmente autentica per il nostro essere e che ci consente di fare un viaggio, centripeto verso noi stessi, e centrifugo verso quelle dimensioni cosmiche che ci circondano e compenetrano.

Grazie agli studi di craniosacrale ho capito di avere la possibilità di accedere a nuove possibilità cognitive, al di là delle singole e specifiche tecniche apprese: ora, l'appoggio della mano sul ricevente, mi rivela molti più dati e quindi molte più risorse sotterranee a cui attingere per raggiungere uno stato di equilibrio e benessere. A volte non sembra nemmeno importante quale tecnica utilizzare: se essa rispecchia una priorità del ricevente, è in grado di compiere quel piccolo miracolo di farlo tornare "integro". I traumi, gli stress e qualsiasi cosa ci abbia allontanato da noi stessi, hanno la capacità di farci sentire letteralmente "a pezzi", disomogenei e disconnessi, e questo è ciò che maggiormente ci toglie forze, consapevolezza e serenità.

Adesso, quando appoggio la mano sulla pancia del ricevente, posso sentire molte cose contemporaneamente: il pavimento pelvico, i visceri addominali, la muscolatura, l'energia del dan dien e il ritmo craniosacrale. Posso sintonizzarmi sulla sua priorità, cioè sulla prima chiave che può aprire la porta di accesso al suo essere. In questo viaggio di scoperta amorevole ciò che ascolto sugli altri è ciò che ascolto anche di me stessa: pur mantenendo distinto il mio essere dall'altro, ne colgo le similitudini e le complementarità. La fiducia che ripongo in ciò che percepisco di questo mondo "invisibile", ma presente e tangibile, è ciò che guida da molto tempo le mie azioni e il mio essere, come la luce di una buona stella che, appena riesco a scorgere, cerco di seguire con gioia ed umiltà.

BIBLIOGRAFIA

- Capra Fritjof, *Il Tao della fisica*, Milano, Adelphi edizioni, 1982
- Goodman Saul, *Il libro dello shiatsu*, Sarsina, Macro edizioni, 1990
- Lao Tzu, *Tao te Ching*, Milano, Feltrinelli editore, 2011
- Kaptchuk Ted J., *Medicina cinese*, Como, Edizioni Red, 1988
- Kern Michael, *Craniosacrale*, Tecniche Nuove, 2006
- Mescola Franco, *Il metodo biospirali*, Como, Red Edizioni, 2010
- Pilat Andrzej, *Induzione miofasciale*, Roma, Marrapese editore, 2006
- Shea Michael J., *Terapia craniosacrale biodinamica*, Latina, Somaticaedizioni, 2007
- Thomas W. Myers, *Meridiani miofasciali*, Milano, Tecniche Nuove, 2006
- Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2013
- Yuji Yahiro, *Meiso shiatsu*, Roma, Edizioni Cometa, 1994

RINGRAZIAMENTI

Desidero innanzitutto ringraziare Roberto Rizzardi che mi ha condotto lungo il sentiero della conoscenza craniosacrale con perizia e cuore, come si addice ad un maestro e non ad un semplice insegnante.

Ringrazio i miei primi maestri di shiatsu: Mimmo Boato e Saul Goodmann, che hanno saputo dare nuove interpretazioni e chiavi di lettura del Tao.

Infine ringrazio i miei maestri di Tai Chi: Franco Mescola, Antonio Pugliese e Daniele Minio che ora ci guida dalla Luce.